



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA
ERAGROSTIS TEF



Teff



[Taxonomía](#)

[Reino:](#) [Plantae](#)

[División:](#) [Magnoliophyta](#)

(sin rango):	Monocots
(sin rango):	Commelinids
Orden:	Poales
Familia:	Poaceae
Subfamilia:	Chloridoideae
Género:	Eragrostis
Especie:	<i>E. tef</i> (ZUCC.) TROTTER
Sinonimia	
<i>Eragrostis abyssinica</i> (Jacq.) Link	
[editar datos en Wikidata]	

Eragrostis tef, llamado comúnmente **teff** o **tef**, es una especie de planta [herbácea](#) anual de la familia de las [poáceas](#), de [semilla](#) comestible que se asemeja a los [cereales](#) y que se cultiva principalmente en [Etiopía](#) y [Eritrea](#)¹ y también en la [India](#) y [Australia](#).²

El tef es el principal ingrediente de la [ínyera](#), el pan tradicional de Etiopía.



Índice

- [1Nutrición](#)
- [2Véase también](#)
- [3Referencias](#)
- [4Enlaces externos](#)

Nutrición[[editar](#)]

Desde un punto de vista nutritivo tiene características interesantes ya que contiene mucha [fibra alimentaria](#) y [hierro](#), además de proteínas y calcio. Como inconveniente presenta una semilla de tamaño minúsculo, de aproximadamente un milímetro de diámetro.

Teff, cocido

Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 101 kcal 422 kJ	
Carbohidratos	19.86 g
• Fibra alimentaria	2.8 g
Grasas	0.65 g
Proteínas	3.87 g
Agua	74.93 g
Vitamina B₆	0.097 mg (7%)
Calcio	49 mg (5%)
Hierro	2.05 mg (16%)
Magnesio	50 mg (14%)
Manganeso	2.86 mg (143%)
Potasio	107 mg (2%)
Sodio	8 mg (1%)
Zinc	1.11 mg (11%)
% de la cantidad diaria recomendada para adultos.	
[editar datos en Wikidata]	

BOTANIA 48
IES VEGA DEL PIRÓN
INFORMACIÓN

